PROTECTION RAPPROCHÉE
MODE D'EMPLOI

L'idée est de s'éclater sans s'exploser, en suivant un code de sécurité adapté ! Il faut quand même savoir que 850 000 jeunes, chaque année, ont des accidents de sport et de loisirs. D'où la naissance d'une attitude "Protection rapprochée", soutenue par des pros qui défendent cette discipline. Le mot d'ordre est : "Pas d'entorse à l'éclate"…

…Maintenant, à vous d'assurer !

En cas de problèmes articulaires ou de dos, il est souhaitable de consulter un médecin… Sinon, avant de vous jeter sur le bitume, entraînez-vous en conséquence : assouplissements, étirements, échauffements musculaires… Sans oublier les périodes de récupération. Pensez également à boire beaucoup d'eau.

Certains sites sont plus appropriés que d'autres. Pour vos acrobaties, renseignez-vous auprès des municipalités sur les sites autorisés ou les skate-parks les plus proches de chez vous. Pour vos balades, contactez les associations locales qui vous donneront la liste des différents parcours et des lieux de rassemblement.
La pratique du roller implique de vous méfier des crevasses et autres aspérités du revêtement, ainsi que des surfaces glissantes (flaque d'huile, pluie…).

Sur le trottoir, la courtoisie et la vigilance sont de rigueur. Sachez qu'un piéton est toujours prioritaire et qu'il va beaucoup moins vite que vous ! Sur la voie publique, prenez garde car elle n'est pas réservée à la pratique du roller ! Soyez aux aguets, toujours prêt à freiner. Et d'une façon générale, patinez à une allure modérée et annoncez clairement toutes vos manœuvres.

Si vous voulez avoir plus d'infos pratiques et techniques, contactez :

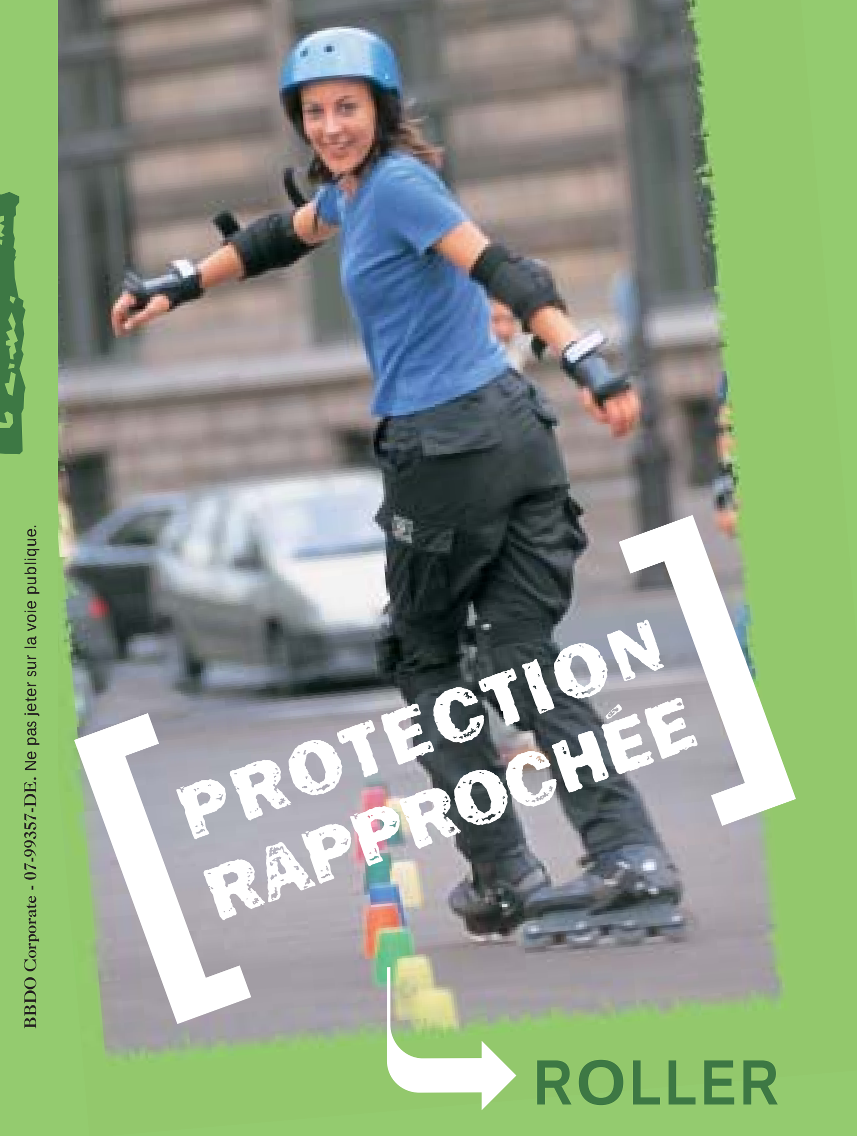
La Fédération Française de Roller Skating
Skateboard France 99
au : 04 67 60 35 65
ou tapez
www.ffrs.asso.fr





Pour toute commande, contactez : CFES 2, rue Auguste Comte, BP 51, 92174 Vanves Cedex

BBDO Corporate - 07-99357-DE. Ne pas jeter sur la voie publique.





[PROTECTION RAPPROCHÉE]

Le roller, traditionnel ou in-line, met à l'épreuve votre endurance et votre équilibre. En respectant certaines règles de conduite, vous pouvez utiliser le roller comme un super moyen de détente et un bon moyen de transport.
Mais attention, sur la voie publique, vous n'êtes que toléré. Alors jouez la "Protection rapprochée" et tout ira bien !

Ce que dit la loi :
L'article 50 de l'Ordonnance sur les règles de la circulation routière concernant les jeux et les sports sur la route est formulé comme suit :

1 - Il est interdit de jouer ou de pratiquer des sports sur la chaussée, sauf sur les routes à faible circulation (dans les quartiers d'habitation), où l'on ne doit ni gêner ni mettre en danger les autres usagers.

2 - Il n'est permis de jouer ou de pratiquer des sports sur les trottoirs que si les piétons et la circulation ne sont pas mis en danger ou gênés.





Mettez un casque ! Évitez les casques de vélo ou de hockey, utilisez de préférence un casque de skate marqué CE qui protège toute la tête, tempes comprises, sans vous empêcher de voir et d'entendre, bien arrimé sur le crâne avec une solide jugulaire, facile à attacher.

Lors d'une chute en roller, ce sont vos mains qui servent d'amortisseurs ! Et là, gare aux entorses et aux fractures...
Choisissez des protège-poignets, de préférence marqués CE.

Les chutes finissent souvent sur les coudes !
Alors, pour amortir les chocs mettez des coudières marquées CE.

On choisit rarement sa position de chute.
Dans cette discipline, le port des genouillères marquées CE est donc fondamental !

Portez des vêtements clairs pour être le plus visible possible. Pensez aussi que la nuit, vous pouvez utiliser des bandes fluorescentes ou des lumières d'appoints.

Pensez à entretenir votre matériel. Voici quelques idées futées pour ne pas rester en rade :
- Pour vos freins, pensez à les changer avant que le boulon de retenue ne touche le sol, ou quand il n'est plus possible de freiner en toute stabilité.
- Pour vos roues, une permutation des roues doit être effectuée avant d'observer une usure trop prononcée. Pensez à les remplacer régulièrement.

Si vous débutez, préférez les endroits dégagés et non passagers, portez l'équipement complet et ne cherchez pas à imiter ceux qui pratiquent le roller depuis longtemps. Même si elle n'est pas souhaitable, la chute est fréquente, alors essayez de tomber vers l'avant. Fléchissez au maximum vos genoux et utilisez vos protections, comme amortisseurs.